



MARZO 2024					 ARUME COCINAMOS PARA TI	
Semana 1	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024	
					CALDO VEXETAL	Energía (Kcal) 664,92
					RABAS	Prot. (g) 16,32
					ESPIRAIS SALTEADOS	Lip. (g) 16,17
					FROITA	HdeC (g) 63,43
				Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita		Recomendacións
				Escalope de pavo con xardiñeira e pataca		
				Lácteo		
Semana 2	04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	SOPA DE ESTRELIÑAS	MINESTRA SALTEADA CON XAMÓN	CREMA DE CABAZA	MACARRONS CON CHOURIZO	FABAS ESTUFADAS	ENERXÍA (Kcal) 680,34
	POLO AS FINAS HERBAS	XURELO O FORNO	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	LOMBO ADUBADO	BACALLAO EMPANADO	Prot. (g) 24,43
	PATACAS GUIADAS	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	PATACAS COCIDAS	Lip. (g) 24,16
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g) 84,83
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	
Ensalada de atún e pataca cocida	Xudías verdes con dados de tenreira	Brocoli salteado con salmón e pataca	Bacallo a plancha con salteado de cabaciña, berenxena e cenoria			Recomendacións
Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo		
Semana 3	11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS ESPINACAS	SOPA DE PIÑONS	PAELLA DE VERDURAS	LENTELLAS A CASEIRA	ENERXÍA (Kcal) 679,17
	TALLARINS CON BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O ALLO	XARDA A MARIÑEIA	TORTILLA DE CABACIÑA	Prot. (g) 24,31
		PATACAS GUIADAS	MINESTRA CON TOMATE	BRECOL E CENORIA (con pataca)	LEITUGA E MILLO	Lip. (g) 23,14
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 93,35
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	
Tortilla de francesa con patacas e verduras	Verduras con magro salteado e patacas	Coliflor salteada con bacallao e pataca	Lasaña	Peixe o forno con arroz integral		Recomendacións
Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo		
Semana 4	18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CALDO GALEGO	ENREXADO DE POLO E CEBOLA	FABAS CON VERDURAS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	SOPA MARAVILLA	ENERXÍA (Kcal) 699,85
	TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS	FILETE RUZO EN SALSA CASTELLANA	TORTILLA DE ATÚN	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	PESCADA A ROMANA	Prot. (g) 24,72
		PATACAS ESTUFADAS	TOMATE NATURAL		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA	Lip. (g) 24,26
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g) 80,57
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	
Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	Brocoli salteado con salmón e cous cous	Minestra de verduras con taquiños de lombo	Rapante con patacas e bastoncillos de cabaciña	Verduras guisadas con dados de lombo		Recomendacións
Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo		